



06/02/2019

לכבוד
ד"ר מיכאל אשכנזי
המכללה האקדמית בווינגייט

א.נ.,

הנדון: חוות דעת והמלצות על קורס מדריכי אמנויות לחימה טיפוליות לבעלי הפרעות קשב וריכוז

שמי רחל שלומי (שלומוב), ת"ז 310775176, מדריכת קראטה מוסמכת מטעם מכון וינגייט, משנת 1997. במקצועי אני מהנדסת תוכנה מטעם הטכניון, משנת 2006. מסיום התואר ועד היום אני עובדת כראש צוות תוכנה ומהנדסת מערכת באלביט מערכות בחיפה מעל 12 שנים. מאז לימודי בטכניון בשנת 2002, ובאופן שוטף בדוג'ו בחיפה, הדרכתי קראטה לילדים, נוער, בוגרים וסטודנטים. מזה כ-5 שנים אני מנהלת מועדון קראטה משלי בכרמל צרפתי בחיפה, המונה כ-50 תלמידי קראטה מכל טווח הגילאים.

מטבע הדברים, בשנים האחרונות לא מעט תלמידי קראטה אשר באים להתאמן בדוג'ו שלי הינם בעלי הפרעות קשב וריכוז. לעיתים קרובות ההורים או התלמידים הבוגרים נוהגים לשתף אותי במידע זה בעצמם, כחלק מניסיון להקנות לילדים או לעצמם מיומנויות התנהגותיות ורגשיות משופרות. וחלק אחר מהתלמידים, שלא מאובחנים ושעדיין סובלים מתסמינים כאלה ואחרים של הפרעה, מתמודדים עם קשיים רבים גם בדוג'ו וגם מחוצה לו.

בקיץ 2018 נודע לי על פתיחת מחזור נוסף של הקורס הייחודי למדריכי אמנויות לחימה טיפוליות לבעלי הפרעות קשב וריכוז בהנחייתו ובניהולו של ד"ר אבי אשר קלאו סנסאי. שמחתי לשמוע על כך, שכן קיבלתי המלצות חמות על הקורס מחבריי המאמנים ממחזורים הקודמים שלו. את אבי קלאו סנסאי אני מכירה זה מכבר מהביקורים שלו אצל המאמן הקודם שלי בקורסים וסמינרים בינלאומיים. אבי קלאו סנסאי תמיד היה איש בעל ידע רחב בתחומי הקראטה ובעל גישה מעניינת ושונה ללימוד ואימון. על כן, שמחתי הייתה כפולה כי זה אפשר לי להכיר את אבי קלאו סנסאי מקרוב ולהתנסות בנושא שעניין אותי כבר מזמן.

בחודש נובמבר 2018 התחלתי ללמוד בקורס מדריכי אמנויות לחימה טיפוליות לבעלי הפרעות קשב וריכוז במכללה האקדמית בווינגייט. יחד איתי על ספסל הלימודים השתתפו בקורס מאמנים מאמנויות לחימה אחרות. נחשפתי לאנשים יוצאים מן הכלל, בעלי ידע רב בהדרכה וביחסי אנוש. זה יצר כור היתוך מיוחד, שנדיר למצוא אותו במסגרת כלשהי בשלב הזה של החיים – לכולנו בסיס משותף בהדרכה באמנויות לחימה, אך עם זאת זוויות וגישות שונות ומגוונות לאימון עצמו.



כבר מההתחלה, סילבוס הקורס הציג נושאים קריטיים הקשורים לנושא הנלמד. החל מההבנה על מהי ההפרעה עצמה, תסמיניה, אבחונים, הגדרות, וכלה בגישות מדעיות לפן הרגשי ולפן החברתי הכל-כך חשוב לתלמידים בעלי ההפרעה. כל הרצאה הייתה מיוחדת במינה והציגה צד אחר של ההפרעה וגישות אפשריות לטיפול, אך יחד עם כך כל פעם הייתה סגירת מעגל לנושא המרכזי של הקורס – איך אמנויות הלחימה, כשנלמדות באופן ייחודי, עוזרות לתלמידים בעלי ההפרעה להתגבר על קשיי היומיום שלהם ונותנת להם את היכולות להתמודד עם החיים מחוץ לדוג'ו גם כן. וזה לכשעצמו מדהים ומעצים אותי בתור מאמנת. עכשיו, בסיום הקורס, יש לי תחושה שישנם עוד כל-כך הרבה צדדים שטרם נחשפתי אליהם ושאיני אשמח ללמוד עוד, כמו לקויות למידה למיניהן ועוד. נראה שכל מאמן היום חייב לפחות להכיר את התסמינים של הפרעות הקשב והריכוז ולדעת להתמודד עם תלמידים כאלה, כי התופעה הולכת ומתרחבת בעולמינו היום. השילוב המעניין בין ההרצאות לחלקים המעשיים של הקורס היה הפקטור התורם ביותר ליישום הנלמד בזמן אמת. כל אחד ממשתתפי הקורס יכל להתנסות במיומנויות האימון שלו אל מול קבוצה מכילה ומלמדת, שנתנה משוב איכותי ומעשיר לכל מאמן. האופי המיוחד של אבי קלאו סנסאי, יחד עם ההיסטוריה האישית שלו, ריתקו אותי, ואני בטוחה שגם את שאר משתתפי הקורס, ונתנו דוגמאות מעשיות על מהי ההפרעה ואיך אפשר לטפל בה דה-פקטו.

ללא צל של ספק, אופי האימון שלי וגישתי לתלמידים התשנו מאז שהתחלתי ללמוד בקורס הייחודי הזה. עכשיו תלמידים בעלי ההפרעה אינם "מפחידים" אותי אלא מהווים עבורי סוג של שליחות. אני ממש מאמינה בכך שאני יכולה לעזור להם לבנות את אישיותם. ודוגמא לכך הם רבים מתלמידי בעלי ההפרעה אשר הפכו לעוזרי הסנסאי ובאים לעזור לי עם התלמידים הצעירים ולומדים לקחת על עצמם אחריות ודואגים לסדר וארגון במהלך האימונים. ביניהם גם האחייני שלי בן ה-7, שאובחן השנה כבעל הפרעת קשב וריכוז סביבתית ואשר חווה קשיים רבים בבית הספר. ועכשיו הוא מתאמן אצלי קראטה והשיפור מגיע כמעט מידי ונראה לעין. אחותי שמחה לשמוע ממני כמעט את כל ההרצאות שלמדתי בקורס בעל פה, גם נושא התזונה כמובן. וכלשונה, זה משנה חיים.

אני ממליצה בחום לכל מאמן אמנות לחימה להשתתף במחזורי נוספים של הקורס המבורך הזה. יישר כוח לאבי קלאו סנסאי ולמכללה האקדמית בווינגייט אשר מאפשרת לנו לבוא ללמוד מהטובים ביותר. תודה!

בכבוד רב,

רחל שלומי, חגורה שחורה דאן 5